Pedacitos Jugosos

Que necesita saber a cerca de los jugos de fruta en la dieta de su pequeno
Pequeno

Cuando a mi pequeno le da sed el siempre pregunta por jugo–algunas veces muchas veces al dia. Es esto cierto?

Jugo de fruta debe se considerado como un alimento no como un liquido para calmar la sed. Jugo de fruta no es un "alimento sin caloria". Debe limitar el jugo en su pequeno a 2-3 onzas dos veces al dia. De leche con sus comidas u ofrezcale agua cuando tenga sed.

Si el jugo de fruta es bueno para ella, por que debo limitar la cantidad que ella toma?

Cuando un pequeno se llena de solo un alimento, ella no parece recibir los nutrientes necesarios para un adequado crecimiento y desarrollo que otros alimentos le podrian proveer.

Jugo tiene calorias. Si su pequeno bebe mucho jugo, lo podria poner a riesgo de sobrepeso cuando sea mayor.

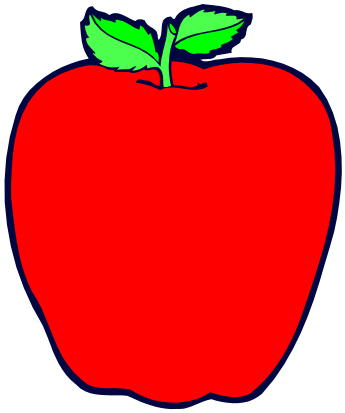
Exceso de jugo de manzana podria causarle heces sueltas y dolor de estomago proque contiene un ingrediente natural llamado sorbitol.

Cuales son los mejores jugos?

Los jugos del WIC son algunos de los mejores para su pequeno. Cuando ofrezca otros jugos, seleccione aquellos que esten enriquecidos con Vitamina C y que no tengan azucar anadida.

Cuando es el mejor momento para darlea mi pequeno?

Jugo es mejor darselo a momento de la merienda que no sea muy cerca de las comidas por que se le puede danar el apetito. El momento mas indicado para darle jugo enriquecido con Vitamina C es al desayuno cuando su pequeno come el cereal enriquecido con hierro por que la Vitamina C ayuda al cuerpo a usar el hierro.



Y a cerca de los jugos de fruta que son fortificados con Vitamina C? Son ellos tan buenos como el jugo?

Ellos son azucar agua con Vitamina C anadida asi que ellos no tienen ninguno de los otros nutrientes que jugo de fruta podrian tener. Jugo de naranja por ejemplo, tiene potasio y acido folico mas Vitamina C.

Yo toma muchas sodas y se que mi pequeno me ve. Que puedo hacer?

Usted puede tomar sodas ocasionalmente, pero usted es modelo de su pequeno. Usted puede influenciarla estableciendo buenos habitos alimentarios cuando usted toma leche, jugo, o agua. Esto es bueno para usted y para su pequeno!

Adapted by permission from Kansas State University, Family Nutrition Program, Family and Consumer Sciences Cooperative Extension Service. KDHE 3/2002